BEDIENUNGSANLEITUNG

HEIMTRAINER



sportplus

SP-HT-2502
NAN: 1015803
Order-Nr.: 106187

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	100 x 55 x 126 cm
Gesamtgewicht:	ca. 24,5 kg
Klasse:	H.C. (Hausgebrauch), EN 957-1, EN 957-5
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	120 kg

Computerinformationen

Modell:	LT-9416
Batterieanzahl:	2
Batterietyp:	LR 03, AAA, 1,5 V
Computerfunktionen:	Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch*, Pulserholung

* Es handelt sich hierbei um einen geschätzten Wert, der unabhängig vom eingestellten Widerstand ermittelt wird.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!



VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter dem Heimtrainer ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.

- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

4. TEILELISTE

1.	Hauptrahmen	1
2.	Vorderer Standfuß	1
3.	Endkappe mit Transportrollen (vorne)	2
4.	Bolzenschraube M8*70	2
5.	Gebogene Unterlegscheibe ø20*ø8,5	6
6.	Hutmutter M8	2
7.	Hinterer Standfuß	1
8.	Endkappe zum Bodenniveauausgleich (hinten)	2
9.	Innensechskantschraube M8*15	4
10.	Unterlegscheibe ø20*ø8,5	5
11.	Pedalkurbelarm	1
12.	Pedal (links)	1
13.	Pedal (rechts)	1
14.	Feststellschraube M16	1
15.	Unteres Computerkabel	1
16.	Oberes Computerkabel	1
17.	Oberes Spannseil	1
18.	Unterer Spannhaken	1
19.	Vorderes Lenkerrohr	1
20.	Schraube M5*10 (befinden sich auf der Rückseite des Computers)	2
21.	Endstopfen ø13	1
22.	Lenker	1
23.1	Kontrolleinheit für Computer (links / rechts)	2
23.2	Pulssensor	2
24.	Schaumstoffgriff	2
25.	Endkappe	2
26.	Pulssensorkabel	1
27.	Widerstandseinstellknopf	1
28.	Computer	1
29.	Abdeckkappe	1
30.	Unterlegscheibe ø 20*ø10,5	1
31.	Lenkerfeststellschraube	1
32.	Sattel	1
33.	Sattelstütze	1
34.	Handrädelschraube M10	1
35.	Sattelstange	1
36.	Sechskantschraube M8*15	5
37.	Unterlegscheibe ø 16*ø8,5	1

M8*70
(Nr. 4) 2 Stk.

M8*15
(Nr. 9) 4 Stk.

M8*15
(Nr. 36) 5 Stk.

WERKZEUGE:

M8
(Nr. 6) 2 Stk.

ø20* ø10.5
(Nr. 30) 1 Stk.

ø20* ø8.5
(Nr. 10) 5 Stk.

ø16* ø8.5
(Nr. 37) 1 Stk.

ø20* ø8.5
(Nr. 5) 6 Stk.

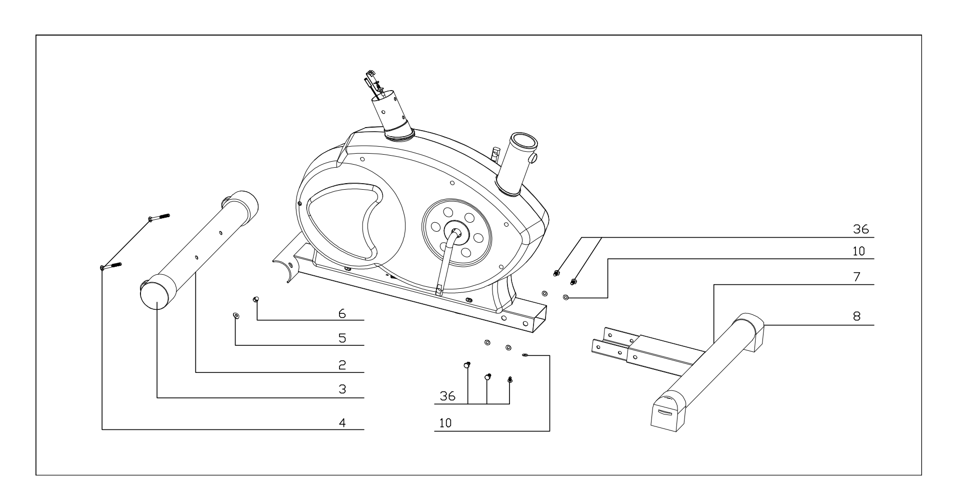
A

B

5. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!
Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut. Wir empfehlen zum Zusammenbau dieses Heimtrainers den Einsatz der mitgelieferten Werkzeuge.





DEUTSCH

SCHRITT 1:

- Montieren Sie den vorderen Standfuß (2) mit jeweils zwei M8 Hutmuttern (6), Ø8 gebogenen Unterlegscheiben (5) und M8*60 mm Bolzenschrauben (4) an dem Hauptrahmen (1). Schieben Sie den hinteren Standfuß (7) auf den Hauptrahmen (1) und achten Sie darauf, dass die offene Seite nach oben zeigt. Fixieren Sie den Standfuß mit fünf Ø20*Ø8,5 Unterlegscheiben (10) und fünf M8*15 mm Sechskantschrauben (36).

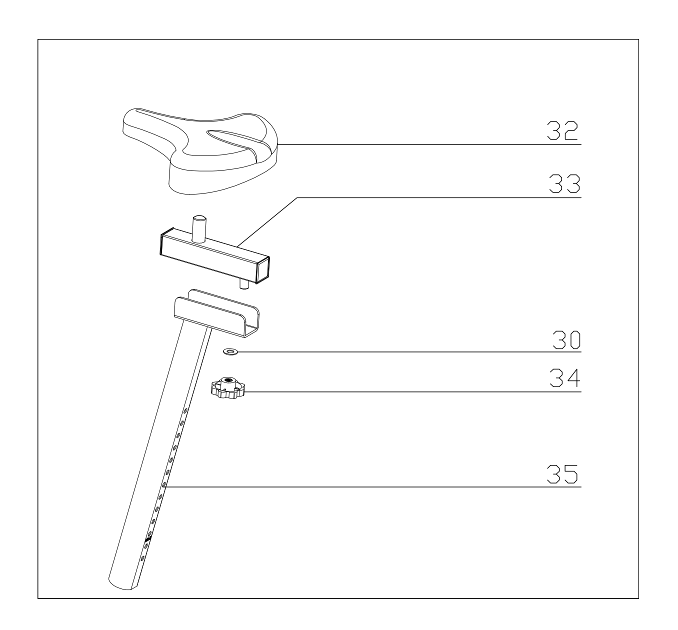
SCHRITT 2:

- Nehmen Sie das vordere Lenkerrohr (19) und verbinden Sie das obere Computerkabel (16) mit dem unteren Computerkabel (15). Verbinden Sie dann das Spannseil (17) mit dem Spannhaken (18).
- Schieben Sie das vordere Lenkerrohr (19) auf den Hauptrahmen; fixieren Sie diese mit jeweils vier M8*15 mm Innensechskantschrauben (9) und ø8 gebogenen Unterlegscheiben (5).

25
26
25
24
23-1
23-2
22
16
19
31
29
37

SCHRITT 3:

- Verbinden Sie den Lenker (22) mit dem vorderen Lenkerrohr (19) und fixieren Sie diese mit der Lenkerfeststellschraube (31).



SCHRITT 4:

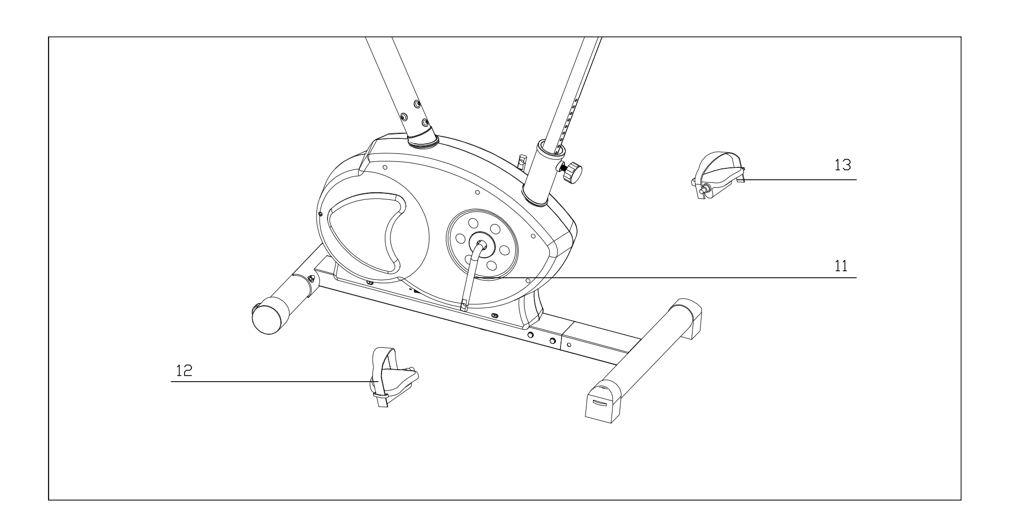
- Fixieren Sie die Sattelstütze (33) an der Sattelstange (35) mit der Handrändelschraube (34) und der Unterlegscheibe (30). Montieren Sie den Sattel (32) an der Sattelstütze (33) und fixieren Sie diesen gut mit den Bolzen (angebracht am Sattel, links und rechts). Sie können den Sattel (32) durch Neigungsverstellung und horizontale Verschiebung der Sattelstütze (33) optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen.

35
14

SCHRITT 5:

- Fügen Sie die Sattelstange (35) in den Hauptrahmen ein und passen Sie die Montagelöcher genau ab (die korrekte Höheneinstellung kann nach vollständigem Zusammenbau des Heimtrainers vorgenommen werden). Sichern Sie die Sitzposition mit der Feststellschraube (14).

Achtung! Stellen Sie die Sattelstange nicht höher als die Maximalmarkierung.



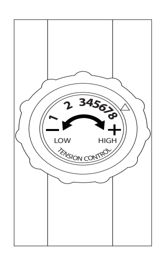
SCHRITT 6

- Die Pedale (12 & 13) verfügen über „L“ und „R“ Markierungen – Links und Rechts.
- Verbinden Sie diese mit den entsprechenden Pedalkurbelarmen (11). Der rechte Pedalkurbelarm befindet sich bei Sitzposition auf der rechten Seite des Heimtrainers. Beachten Sie, dass das rechte Pedal (13) im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss.

SCHRITT 7:

- Führen Sie die Pulssensorkabel (16) durch das Loch im vorderen Lenkerrohr (19) aus der Computerhalterung heraus. Verbinden Sie die Pulssensorkabel, die aus dem Computer herausschauen, mit diesen Pulssensorkabeln (26). Die Stecker sind kodiert, d.h., sie passen nur in das jeweilige Gegenstück. Gehen Sie hierbei trotzdem vorsichtig vor, um die Stecker nicht zu beschädigen.
- Stecken Sie das obere Computersensorkabel (16) an der Rückseite des Computers (28) ein und schieben Sie dann den Computer (28) auf die Computerhalterung. Fixieren Sie diesen mit zwei M5*10 Schrauben (20), die auf der Computerrückseite vormontiert sind, an den oberen beiden Bohrungen der Computerhalterung. Achten Sie darauf, dass keine Kabel eingeklemmt oder beschädigt werden.

6. WIDERSTANDSEINSTELLKNOPF

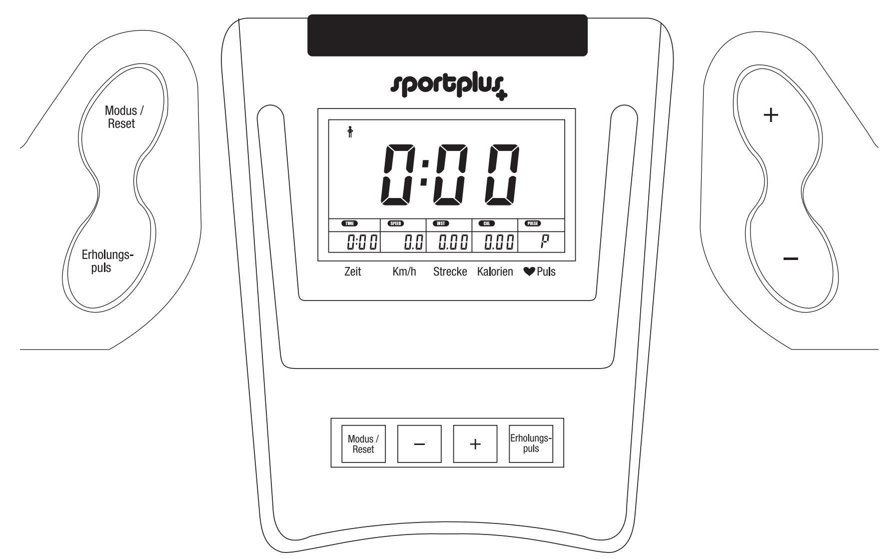


- Der Widerstandseinstellknopf (35) ist zum Verstärken oder Vermindern der Trainingsintensität geeignet.
- Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (35) zum Steigern des Widerstands im Uhrzeigersinn, zum Vermindern des Widerstands gegen den Uhrzeigersinn. **1** ist die Stellung mit dem geringsten Widerstand, **8** die Stellung mit dem größten Widerstand. Wählen Sie die passende Einstellung entsprechend Ihrem Alter, Gewicht, Ihrer gesundheitlichen Kondition und der gewünschten Trainingsart aus.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Der mitgelieferte Trainingscomputer ist einfach während des Trainings über die Computertasten oder die Tasten an den Pulssensoren zu bedienen.
Die individuellen Trainingswerte werden auf der Anzeige wiedergegeben.
Trainingsdauer und -geschwindigkeit, Entfernung, Anzahl verbrannter Kalorien (ungefährer Wert) und Herzfrequenz werden von Trainingsbeginn an gemessen.

- Der Trainingscomputer kann mit der Taste MODE gestartet werden und beginnt bei Trainingsbeginn automatisch mit der Messung.
- Die individuellen Trainingswerte werden kontinuierlich gemessen, gespeichert und auf der Anzeige wiedergegeben.
- Zum Anhalten des Computers unterbrechen Sie einfach das Training. Zuerst wird der Computer alle Werte, welche als letzte auf der Anzeige wiedergegeben wurden, speichern. Auf diese Weise können Sie die Trainingseinheit von diesem Speicherpunkt an fortführen.
- Nachdem das Training für etwa 2 Minuten unterbrochen wurde, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ab.



FUNKTIONSTASTEN DES COMPUTERS:

TASTE MODUS / RESET

- Durch leichtes Betätigen der Taste MODUS / RESET können Sie zur Voreinstellung von Trainingszeiten zwischen den folgenden Funktionen wählen: ZEIT, STRECKE, KALORIE, PULS.
- Zum Rückstellen (Reset) aller Werte auf Null halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt.

TASTEN + UND –

- Erhöhen oder vermindern Sie den gewünschten Wert durch Betätigen der Tasten + oder –.
- Während des Trainings können Sie mit diesen Tasten die gewünschte Anzeige in dem großem Anzeigenteil auswählen. Sie können zwischen Zeit, Km/h, Strecke, Kalorien und Puls wählen.

TASTE ERHOLUNG (ERHOLUNGSPULS)

- Drücken Sie diese Taste zur Ermittlung des Erholungspulses.

BILDSCHIRMFUNKTIONEN:

ZEIT (ANZEIGE IM DISPLAY: TIME)

- Die Gesamtzeit Ihrer Trainingseinheit wird in Minuten und Sekunden angezeigt.
- Sie können für diese Funktion einen voreingestellten Wert durch das Drücken der Modus-Taste eingeben.
- Wenn eine Zeitdauer voreingestellt wurde, wird die verbleibende Zeit auf dem Display angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Zeit wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Die max. angegebene Zeitdauer beträgt 99.59.

KM/H (ANZEIGE IM DISPLAY: SPEED)

- Die aktuell gemessene Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheit wird in km/h auf dem Display angezeigt.
- Für diese Funktion kann kein bestimmter Wert voreingestellt werden.
- Die zuletzt gemessene Werte werden vom Computer nicht gespeichert.

STRECKE (ANZEIGE IM DISPLAY: DIST)

- Diese Funktion zeigt die Strecke an, die Sie während der Trainingseinheit zurückgelegt haben. Für diese Funktion ist die Voreinstellung eines gewünschten Werts mittels der Modus-Taste möglich.
- Bei der Voreinstellung der Strecke, wird die verbleibende Strecke auf dem Display angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Strecke wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Die max. angegebene Strecke beträgt 999.9Km.

KALORIEN (ANZEIGE IM DISPLAY: CAL)

- Mit dieser Funktion erfahren Sie die ungefähre Anzahl von Kalorien, die Sie während des Trainings verbrennen.
- Für diese Funktion ist es möglich, einen bestimmten Wert durch das Drücken der Modus-Taste voreinzustellen.
- Bei der Voreinstellung Ihres gewünschten Funktionswerts wird die verbleibende Anzahl von Kalorien, gemessen einmal pro Minute angezeigt.
- Das Erreichen der voreingestellten Kalorien wird akustisch signalisiert (Tonsignal).
- Anmerkung: Der max. angegebene Kalorienwert beträgt 999,9 Kalorien.

PULS (ANZEIGE IM DISPLAY: PULSE)

- Die aktuell während des Tranings gemessene Funktion wird in Herzschläge pro Minute angegeben.
- Für diese Funktion ist es möglich, einen Zielpuls durch das Drücken der Modus-Taste voreinzustellen. Bei überschreiten dieses Wertes fängt die Pulsanzeige an zu blinken.
- Zur Messung der Herzfrequenz bitte wie folgt fortfahren: Halten Sie die beiden Pulssensoren (23.2) mit beiden Händen gleichzeitig fest, um die Messung zu starten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die Sensorenflächen mit der Mitte Ihrer Handfläche festhalten.
- Anmerkung: Der maximale Pulswert beträgt 220 Herzschläge pro Minute.

SCAN-FUNKTION

- Der Trainingscomputer wechselt automatisch die anzeigbaren Werte in der großen Anzeige.
- Wenn Sie mit der Modus-Taste eine Einstellung vorgenommen haben, wechselt der Trainingscomputer 10 Sekunden nach der letzten Eingabe automatisch in den Scan-Modus zurück.

EINSTELLEN DER DAUER, ENTFERNUNG & KALORIEN

- Sie können Ihr Trainingsziel für die folgenden Funktionen vorgeben: ZEIT, STRECKE und KALORIEN.
- Drücken Sie die Taste MODUS / RESET so oft, bis ein Punkt vor dem gewünschten Symbol aufleuchtet.
- Wählen Sie mit den Tasten + oder – Ihr Trainingsziel aus und bestätigen Sie dieses mit der Taste MODE / RESET.
- Sobald der Geschwindigkeitssensor ein Eingangssignal empfängt, beginnt die Anzeige zurückzuzählen. Nach Erreichen des Trainingsziels gibt der Computer ein akustisches Signal. Drücken Sie eine beliebige Taste zum Abschalten des Signaltons.
- Falls kein Trainingsziel vorgegeben wurde, beginnt die Anzeige hochzuzählen, sobald der Geschwindigkeitssensor ein Eingangssignal erhält.

T.H.C.-VORGABE: ZIELPULSRATE

- Drücken Sie wiederholt die Taste MODUS / RESET, bis ein Punkt vor der PULS-Anzeige erscheint.
- Um eine Zielpulsrate einzustellen, drücken Sie die Tasten + oder – zur Einstellung des gewünschten Wertes und bestätigen Sie diesen mit der Taste MODE / RESET.
- Legen Sie Ihre Handballen auf beide Sensoren für eine genaue Messung während des Trainigs.
- Nach dem Erreichen der Zielpulsrate beginnt die Pulsanzeige zu blinken. Sie sollten nun die Geschwindigkeit oder den gewählten Widerstand reduzieren, bis Ihre Pulsrate unter die Zielvorgabe sinkt und die Anzeige aufhört zu blinken.

Hinweis:
Falls innerhalb von 16 Sekunden kein Pulssignal gemessen wird, zeigt der Bildschirm „P“ an.

PULSERHOLUNG

Mit dieser Funktion kann Ihre Pulserholung am Ende der Übung analysiert werden. Das Ergebnis wird als ein Wert zwischen F1,0 (optimale Erholung) bis F6,0 (schlechte Erholung) mit 0,1 Abstufungen im ersten linken Viertel des unteren Bildschirms angezeigt. Die Maximalherzfrequenz wird in zweiten rechten Viertel des unteren Bildschirms angezeigt.

- Zur Aktivierung dieser Funktion drücken Sie direkt nach Übungsabschluss die Taste ERHOLUNGSPULS und umfassen Sie mit Ihren Handflächen die Pulssensoren.
- Der Test wird 1 Minute dauern und das Ergebnis wird auf dem Bildschirm angezeigt.
- Zum Verlassen dieser Funktion drücken Sie die Taste ERHOLUNGSPULS erneut.

BEENDIGUNG DES TRAININGS

Falls der Computer für etwa 2 Minuten kein Signal erhält, schaltet sich dieser automatisch aus. Wenn Sie mit dem Training beginnen oder einen Knopf drücken, schaltet sich der Computer wieder an.

8. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.
Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihres Heimtrainers informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

1. INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.
Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen. (Zur Bestimmung und Berechnung dieses, siehe 13. PULSMESSTABELLE).

Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zu den Messungen des Trainingscomputers auf dem Heimtrainer auch manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:

a) Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und zählen der Schläge für eine Minute).
b) Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Drogerien).



WARNUNG!
Die Anzeige Ihrer Pulsfrequenz könnte ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

2. REGELMÄSSIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann unten stehend gefunden wird. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

DEUTSCH

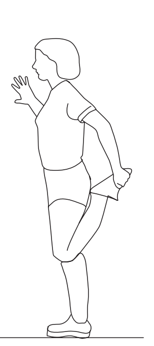
4. MOTIVATION

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten.
In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.
Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

ÜBUNG 1: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKEL-VORDERSEITE)



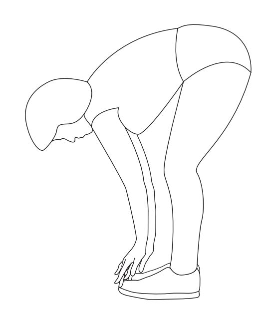
Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN



Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglichzu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.

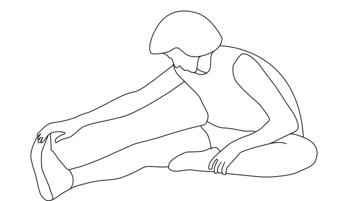
ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE
(GASTROCNEMIUS UND BICEPS FEMORIS)



Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2-mal wiederholen.

ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen



GRUNDLAGEN DES TRAININGS

Hierbei handelt es sich um sehr generelle Trainingstipps. Diese verfügen über keinen medizinischen Wert und dienen lediglich der Informationsvergabe zu verschiedenen Trainingsarten. Zur Entwicklung eines persönlichen detaillierten Trainingsprogramms ziehen Sie einen Experten heran. Personen, welche an Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden, die durch ein ungewöhnliches oder nicht maßgerechtes Trainingsprogramm oder -aktivitäten verschlimmert werden könnten, MÜSSEN vor der Aufnahme jeglicher Art von Training ihren Arzt konsultieren.

Beim Trainieren verfolgt jeder ein anderes Ziel. Manche werden von dem Wunsch angetriebenn ihre Muskeln aufzubauen, während andere einen Weg suchenm ihren Körperbau und ihre generelle Gesundheit zu verbessern. Muskeln reagieren auf Impulse; desto höher der Impuls, desto stärker auch das Resultat. In Laiensprache bedeutet dies, dass wenn ein Muskel große Anstrengungen durchführen muss, so wird dieser größenmäßig wachsen, um die gleiche Anstrengung auch in der Zukunft durchführen zu können. Im Gegensatz dazu beginnen Muskeln, die über einen längeren Zeitraum Anstrengungen durchführen müssen, größenmäßig zu schrumpfen, um die Anstrengung auch über einen längeren Zeitraum ausführen zu können.

Beim Trainieren muss jeder seine persönlichen Ziele definieren und sich dann strikt an genau diese Ziele halten.

Gewichtsabnahme
Um Gewicht zu verlieren, ist es notwendig, Fett zu verbrennen. Unser Körper verbrennt erst dann Körperfette, wenn die letzte Zuckerreserve aufgebraucht wurde. Eine lange Trainingseinheit ist daher dazu geeignet, zunächst den gesamten Zucker Ihres Blutes zu verbrauchen und anschließend Körperfett zu verbrennen. Zum Auslösen dieses Prozesses trainieren Sie an Ihrem Heimtrainer für 30, 40 Minuten (länger, falls die letzte Mahlzeit vor dem Training besonders reichhaltig war), wobei der Widerstandseinstellknopf (36) auf ein sehr niedriges Niveau (von **1** bis **4**) eingestellt sein sollte.

Muskelaufbau
Zum Aufbau von Muskeln müssen diese hart trainiert werden. Setzen Sie den Widerstandseinstellknopf (36) auf ein sehr hohes Niveau (von **5** bis **8**) und treten Sie kräftig in die Pedale.
Eine interessante Variante ist das Intervalltraining. Diese Trainingsmethode wechselt zwischen kurzen Anstrengungen bei großer Intensität und langen Anstrengungen bei sehr niedriger Intensität ab. Diese Variante kombiniert die Vorzüge der Trainingsziele „Muskelaufbau“ und „Gewichtsabnahme“.

9. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE

„Es werden keine Funktionswerte angezeigt. Nur die Pulsanzeige funktioniert“. Dies könnte darauf hinweisen, dass eine Übertragungsstörung zwischen dem Heimtrainer und dem Computer vorliegt. Überprüfen Sie, ob alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und ob keines der Kabel beschädigt ist.

„Die Pulsanzeige funktioniert nicht mehr / zeigt immer Null an“. Falls alle anderen Computerfunktionswerte angezeigt werden, dann besteht entweder ein Problem mit dem Handsensor oder mit den Kabelverbindungen vom Sensor zum Computer. Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.

PROBLEMBEHANDLUNG

Problem	Lösung
Keine Bildschirmanzeige	Tauschen Sie die Batterien des Computers gegen neue aus.
Fehlerhafte Bildschirmanzeige	- Überprüfen Sie die Kabel die zu dem Computer führen. - Entnehmen Sie die Batterien und setzen Sie diese nach einer Minute wieder ein.
Tretwiderstand verändert sich nicht.	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Spannseil (17) mit dem Spannhaken (18) (Montage: Schritt 2). Beide Drahtseilteile müssen sich um ca. 1cm bewegen wenn Sie den Einstellknopf von **1** auf **8** stellen.
Puls wird nicht angezeigt (Anzeige „P“ im Display).	Kontrollieren Sie die Kabelverbindung zum Lenker.
Pulsanzeige ungenau.	Feuchten Sie Ihre Handflächen etwas an und umfassen Sie die Kontakte mit gleichmäßiger Kraft - Die Pulsmessung über Handkontakte ist generell nicht so genau wie eine Pulsmessung per Brustgurt. Verwenden Sie zur genauen Pulsmessung bitte eine entsprechende Pulsuhr.

10. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Heimtrainers, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie den Heimtrainer regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Leere Batterien stellen Sondermüll dar; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.

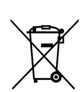
AUSTAUSCH DER BATTERIEN:

Falls der Bildschirm schwach wird, gelegentlich aufflackert oder die Pulsfrequenz nicht mehr genau gemessen wird, müssen die Batterien ausgetauscht werden.
Öffnen Sie dazu die Abdeckung des Batteriefaches an der Rückseite des Computers und setzen Sie neue Batterien ein.
Es werden zwei 1,5V AAA Batterien benötigt. Ersetzen Sie alte Batterien immer durch neue Batterien und achten Sie beim Einsetzen immer auf die korrekte Polarität.

11. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

12. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

KUNDENDIENST

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: **Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**

Servicehotline: **0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz)**

+41 315500845 (Schweiz)
+43 720880801 (Österreich)

E-Mail: **Service@SportPlus.org**

URL: **http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.
- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:
Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

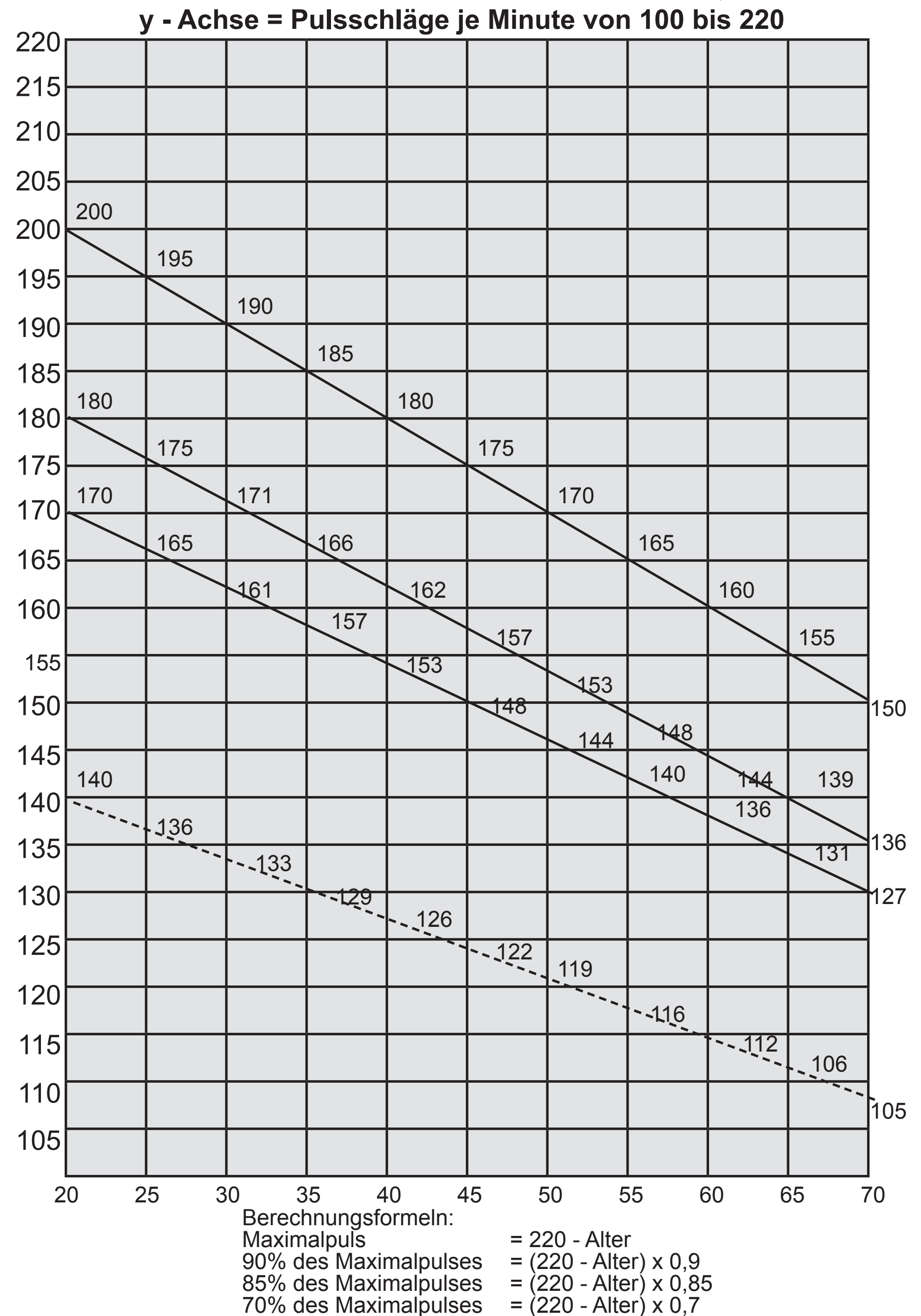
Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

13. PULSMESSTABELLE:

x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70;
y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls	= 220 - Alter
90% des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpulses	= (220 - Alter) x 0,7

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstrasse 16
20097 Hamburg
Germany

